

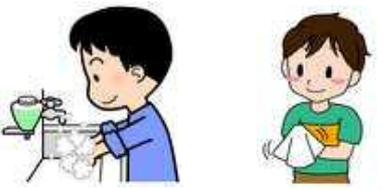
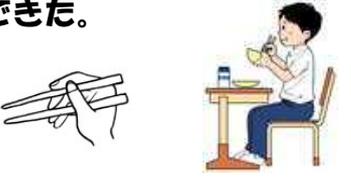
3月給食たより

さいたま市立白幡中学校
平成30年度 No.11

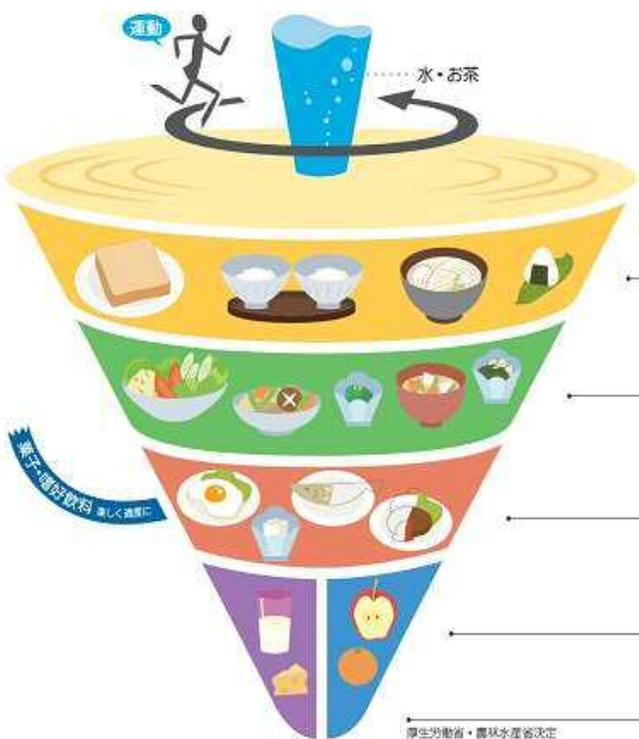
1年間の食生活を振り返ろう！

いよいよ今年度も終わりに近づき、今の学年での生活も残りわずかとなりました。今月は、この1年間の振り返り、自分の食生活を見直してみましょう。

よくできたところには○を、まあまあできたところには△を、全然できなかったところには×をつけましょう。

<p><input type="checkbox"/> 朝・昼・夕の3食をきちんと食べた。</p>  <p>休みの日も早寝・早起きを心がけ、3食を決まった時間に食べる習慣をつけましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 朝ごはんは、栄養のバランスを考えて食べた。</p>  <p>パンだけ、果物だけなど一品ではなく、主食(ご飯,パンなど)、主菜(肉,魚,卵,大豆製品)、副菜(野菜など)、汁物などを組み合わせて食べましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> 食事の前には、手をきれいに洗った。</p>  <p>せっけんを使って丁寧に洗い、清潔なハンカチやタオルで拭きましょう。</p>
<p><input type="checkbox"/> 好き嫌いをせずに、何でも食べた。または苦手なものが減った。</p>  <p>食べたことがないものを食わず嫌いしていませんか？ 苦手な食べ物でも、まずは一口食べてみましょう。</p>	<p><input type="checkbox"/> おやつや夜食は、時間と量を決めて食べた。</p>  <p>インスタント食品やスナック菓子などをダラダラ食べていませんか？ 時間を決めて、食べすぎないように。</p>	<p><input type="checkbox"/> マナーを守って、食事ができた。</p>  <p>食するときの姿勢や、食器,はしの扱い方、食事のあいさつなど、マナーを守って、気持ちよく食事をしましょう。</p>

食事の望ましい組み合わせとおおよその量をイラストでわかりやすく示した「食事バランスガイド」を平成17年6月、厚生労働省と農林水産省が決定しています。1日に「何を」「どれだけ」食べたらよいかを考える際の参考にしてみてください。



食事バランスガイド

あなたの食事は大丈夫？

1日分	料理例
5-7 主食 (ごはん,パン,麺) つ(SV) ごはん(中盛り)だったら4杯程度	1つ分 = ごはん(中盛り)1杯, おにぎり1個, 食パン1枚, ローリング食 15分分 = ごはん(中盛り)1杯, うどん1杯, ちいばこ1杯, スパゲッティ
5-6 副菜 (野菜,きのこ,いも,海藻料理) つ(SV) 野菜料理5皿程度	1つ分 = 野菜サラダ, 煮ほうろく(わかめ), 絹ごし豆腐, ほうろく(わかめ), ひじきの佃煮, 煮豆, きんぴら 2つ分 = 野菜炒め, ほうろく(わかめ), 羊の肉(とろろ)
3-5 主菜 (肉・魚・卵・大豆料理) つ(SV) 肉・魚・卵・大豆料理から3皿程度	1つ分 = 洋食, 刺身, 焼き魚, 鶏肉, 魚の天ぷら, まぐろ(トロ)の焼肉 3つ分 = ハンバーグステーキ, 豚肉(しょうゆ)焼き, 鶏肉(から揚げ)
2 牛乳・乳製品 つ(SV) 牛乳だったら1本程度	1つ分 = 牛乳(200cc), チーズ(20g), スライスチーズ1枚, コーンスライス1杯 2つ分 = 牛乳(400cc)
2 果物 つ(SV) みかんだったら2個程度	1つ分 = みかん1個, いんげん(半分), ぶどう1房, 梨(半分), ぶどう(半分), 葡萄(半分)

※ SVとはサービング(食事の提供量の単位)の略